# DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VII. — 1911. Nr. 10.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

*Cena prenumeracyjna:* Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.




## Związkowy kurs gimnastyczny.

W czasie od 17. lipca do 25. sierpnia b. r. odbył się 6-tygodniowy kurs wychowania fizycznego, który obejmował: gimnastykę systematyczną, gdy i zabawy, lekką atletykę, scouting jako system wychowania młodzieży, strzelanie, pływanie i szermierkę.

Był to pierwszy tego rodzaju u nas kurs, albowiem kurs zeszłoroczny nie obejmował całokształtu wychowania fizycznego, poprzednie zaś kursy związkowe były albo wyłącznie gimnastyczne, albo dla gier i zabaw.

Tegoroczny kurs odbył się również w Skolem na polanie między Skolem a Demnią wyżną położonej. Ponieważ w małem mieście trudno znaleźć pomieszczenie dla większej liczby uczestników i pragnąc zarazem dać kursistom sposobność zahartowania ciała i doświadczenia na sobie dodatniego wpływu na organizm, płynącego z przebywania na wolnem powietrzu — pomieszczono wszystkich w wojskowych namiotach. Pragnąc dać obraz prawdziwego życia obozowego, postarano się o zaprowiatowanie we własnym zarządzie; wszystkie zaś czynności t. zw. »obozowe« i »gospodarskie« (jak przywożenie wody, rębanie drzewa, utrzymanie porządku, pranie, mycie naczyń i usługiwanie sobie wzajemne do stołu) spełniali sami uczestnicy kursu, kolejno, według oznaczonego przez kierownictwo porządku.

Porządek dzienny zajęć był następujący:

od godz. $6^1/_2$—8 lekcya gimnastyki i jej omówienie,
" " 8—$^1/_2$10 gry i zabawy niższego stopnia,
" " $^1/_2$10—10 drugie śniadanie, rębanie drzewa i przywożenie wody,
" " 10—11 wykład (anatomia, fizyologia, hygiena i pierwsza pomoc),
" " 11—12 scouting (wykład),
" " 12—$12^1/_2$ scouting (ćwiczenia praktyczne),
" " $12^1/_2$—3 obiad i odpoczynek,
" " 3—4 część strzelanie — część scouting (ćwiczenie praktyczne),
" " 4—5 lekka atletyka,
" " 5—6 wykład (systematyka ćwiczeń gimnastycznych),
" " 6—$7^1/_2$ gry wyższego stopnia.

Częste deszcze spędzały wszystkich z boiska i nie pozwalały ściśle trzymać się raz wytkniętego rozkładu zajęć; radzono więc sobie w ten sposób, że w czasie deszczów, odbywano wykłady, a ćwiczenia praktyczne przeważnie podczas pogody.

W dziale gimnastyki, uwzględniano wyłącznie system szwedzki. Przerabiano dwa rodzaje lekcyj gimnastycznych, a mianowicie lekcye w sali i lekcye boiskowe. Lekcye w sali obejmowały oprócz innych momentów również i ćwiczenie na przyrządach, jak: drążku, łacie, koniu, poręczach, drabinkach i linie, lekcye zaś boiskowe, a szczególnie początkowe — były przygotowaniem do gier i zabaw, oraz lekkiej atletyki.

W program takiej lekcyi boiskowej wchodziły, obok ćwiczeń »wstępnych« (odwodzących) i na przyrządach — także gry i lekka atletyka. Ten dział prowadzili druhowie: naczelnik Dr. Wyrzykowski, Sikorski, Towarnicki i Tymecki. Każdą lekcyę omawiał prowadzący po skończonej godzinie, zwracając szczególniejszą uwagę na najczęściej popełniane błędy przez ćwiczących się.

Oprócz tego odbywały się codziennie osobne wykłady systematyki gimnastyki szwedzkiej. Wykłady te jak i poszczególne lekcye gimn. odpisywali kursiści bardzo skrupulatnie.

Gry i zabawy niższego stopnia (dla dzieci prowadził dh. Wyrobek Zygm. z Krakowa) dzieliły się stosownie do wieku dziecka na: 1. zabawy dla dzieci od 6 do 8 r. życia, 2. od 8 do 10 r. i 3. ponad 10 lat życia.

Ponadto urządził dh. Wyrobek cały szereg wykładów, a mianowicie: 1. »Znaczenie gier i zabaw w wychowaniu młodzieży«, 2. »Gry i zabawy pod względem wychowawczym«, 3. »Systematyka gier i zabaw«, 4. »Metodyka gier i zabaw«, 5. »Przybory do gier i zabaw«, 6. »Podręczniki do gier i zabaw«, 7. »Boiska do gier i parki Jordanowskie«, 8. »Organizacya gier i zabaw«, 9. »Wskazówki dydaktyczne«.

Praktycznie powtarzali druhowie przerobiony materyał z gier i zabaw z miejscową młodzieżą szkolną.

Lekka atletyka (prow. dh. Kapałka i Wojciechowski) obejmowała: *a)* biegi płaskie i z płotkami 110 m.; *b)* skoki w wyż, dal, trójskok i skok o tyczce, *c)* rzuty oszczepem, dyskiem i piłką uszatą.

W wykładach podano wskazówki trainingu i przedstawiono dzisiejszy stan sportu, jego dodatnie i ujemne strony. Nacisk kładziono na to, aby lekkiej atletyki nie uprawiano odrębnie jako jedynego ćwiczenia fizycznego, lecz, aby ona wchodziła w skład każdorazowej lekcyi gimnastyki na boisku, gdyż w ten sposób możemy najlepiej zapobiedz szkodliwej specyalizacyi i dążeniu do osiąganiu rekordów.

Z szermierki na szable przerobiono tylko: postawy, kroki i wypady, oraz trzymanie szabli: Nie był to więc specyalny kurs szermierki, mający na celu nauczenia robienia szablą według pewnych reguł, albowiem starano się zapoznać kursistów z niektórymi tylko ćwiczeniami wstępnymi, któreby oni następnie mogli zastosować w lekcyi gimnastyki.

Naukę strzelania poprzedziła musztra karabinem, jako ćwiczenie przygotowawcze.

Scouting, który został przed pół rokiem dopiero zastosowany jako system wychowawczy drużyn młodzieży sokolej we Lwowie znalazł się również w programie tegorocznego kursu. Przez teoretyczne wykłady i ćwiczenia praktyczne poznali uczestnicy w zarysie przynajmniej tę, niezmiernie ważną dla przyszłości Sokoła, gałąź wiedzy wychowawczej.

Wkońcu wspomnieć należy i o wykładach teoretycznych obejmujących: fizyologię, anatomię i pierwszą pomoc (dh. Dr. Wyrzykowski) i hygienę (Dr. Panek), oraz systematykę ćwiczeń (dh. Sikorski).

Ustawiczne (w dzień i w nocy) przebywanie na wolnem powietrzu i racyonalny tryb życia, a więc wczesne udawanie się na spoczynek i wczesne wstawanie, dalej wikt zdrowy i pożywny, zupełne wstrzymanie się od alkoholów — wszystko to wpłynęło jak najkorzystniej na organizm kursistów, zahartowało ich i uczyniło ich odpornymi na wszelkie zmiany atmosferyczne. Jest to, obok nabytych wiadomości — najważniejszą korzyścią z kursu, albowiem przeprowadzenie ćwiczeń fizycznych w takich warunkach jest doskonałą lekcyą praktyczną dla uczestników kursu. Przekonali się bowiem na sobie, że najlepszymi warunkami sprzyjającymi uprawie ćwiczeń fizycznych są: świeże powietrze, słońce i racyonalny tryb życia.

Porządek na kursie i obowiązki kursistów określał »regulamin kursu«.

*K.*

---

*

# Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

---

(Ciąg dalszy).

## Tydzień dwudziesty drugi.

1. Ćw. rzędowe i kolumna ćwiczebna.

Skłony głowy wstecz i wprzód (1—2).

„ „ w bok (1—2).

Wykroki na zewnątrz ze zwrotem tułowia, podnoszeniem ramion przodem w górę i opuszczeniem bokiem w dół.

1. wykrok nazewnątrz lewonóż ze zwrotem tułowia w lewo, ramiona przodem w górę, a ciężar ciała przenieś na przednią nogę (tylna na palcach), 2. tułów odwróć do przodu, ram. w bok (dłońmi do góry), ciężar ciała na przedniej nodze, 3. przednia noga do tylnej, ramiona w dół (zwróć najpierw dłońmi w dół, następnie opuść w dół).

Kucznięcie ze skurczem i prężeniem ram. w górę (1—4).

1. na palce stań, ręce na barki, 2. kucznij, ram. w górę, 3. na palce, ręce na barki, 4. do postawy wróć.

Post. napalc., ręce na barki — zwroty głowy,

„ „ „ „ „ — rzuty ramion w 3 kierunkach.

Pochód 3 kroki wprzód i wstecz.

Post. nazewnątrzą kroczna ze zwrotem tułowia (zwrotna), ręce na biodra — skłon tuł. wstecz i wprzód.

Post. nazewnątrz kroczna zwrotna łukiem — zmiana nogi krocznej (z wytrzymaniem postawy pierwotnej).

Post. stojąc na jednej nodze (druga wprzód podniesiona), ram. wprzód — przysiad na jednej nodze.

2. W skłonie napięty — skurcze nóg naprzemian.
Skłon tułowia wprzód i w dół, ram. w górę.
Ram. w górę — kucznięcie (2 razy).
} z użyciem karabinu

3. Wspinanie poskokami (na dwu linach).

Gniazdko (na dwu linach).

4. Pochód równoważny (równoważnia w wysokości 1·80 m.).

5. Post. nazewnątrz wypadna, ram. w górę — skurcze i rzuty ram. w górę.

6. Post. klęcząc rozkrocznie, karabin na kark — opadanie tułowia wstecz.

Podpór leżąc przodem o ram. wyprostowanych — do ram. ugiętych, podnosząc nogę w górę.

} z użyciem karabinu

Post. napalcowa, ram w górę — pochód, 3 kroki wstecz.

7. Post. rozkroczna zwrotna, ramiona w górę — skurcze i rzuty ramion w górę.

Zakroki nazewnątrz i kucznięcia na tylnej nodze — prężąc ram. w górę.

8. Bieg z przeszkodami:

*a)* wybiegi i zabiegi po ławkach ustawionych skośnie (pod kątem 30°),
*b)* wybiegi i skok w głąb (z wysokości 2 m. 30 cm.),
*c)* przeskok wolny ponad skrzynkę (1·20 m).

} Z użyciem karabinu.

9. Zwieszenie na podudziu — wspinanie w górę z obrotami (lina skośna).

Maszt szczeblowy: wstępywanie i zstępywanie poskokami (skoki małpie t. j. równoczesny skok i chwyt rękami za następny szczebel).

10. *a)* Przeskok zawrotny ponad łatę,
*b)* Przeskok rozkroczny ponad konia wzdłuż. } posobnie.

11. Pochód pląsem zmiennym trzytaktowym, podnosząc ram. przodem w górę, opuszczając bokiem w dół.

1. sun lewą, ram. przodem w górę, 2. krok prawą, ramiona w bok, 3. sun lewą, ram. w dół.

Post. kroczna łukiem, ręce na barki, rzuty ram. w górę.

Post. kroczna łukiem, ram. w górę, rzuty ram. w górę ze zmianą nogi krocznej.

1. ręce na barki, lewa noga do prawej, 2. ram. w górę, wykrok prawą i t. d.

Zakrok na palce, ram. w bok (dłońmi do góry) — uginanie nogi przedniej, podnosząc ram. w górę.

(C. d. n.).

# Nauczyciel i prowadzenie ćwiczeń

według rozdziału VIII. z Törngrena.

*H. Czechowiczówna.*

Dla zdrowia konieczną jest pewna suma pracy fizycznej. U pracujących umysłowo gimnastyka zastępuje tę pracę, a uzupełnia ją u tych, którzy wprawdzie pracują fizycznie ale przy zajęciu swojem nie ćwiczą całego ciała, tylko pewne jego części. Gimnastyka jest zatem obowiązkiem każdego człowieka, obowiązkiem równie ważnym jak inne.

Od nauczyciela przedewszystkiem zależy, aby gimnastyka dawała ćwiczącym te wszystkie korzyści, jakich od niej w teoryi wymagamy.

Koniecznym warunkiem dobrego prowadzenia ćwiczeń jest umiłowanie młodzieży i swojego zawodu, gdyż tylko wtedy rezultaty pracy mogą być dodatnie. Ale oprócz tego wymagać musimy od nauczyciela gimnastyki gruntownej znajomości przedmiotu, dbałości o swoje zdrowie i wygląd, panowania nad sobą, cierpliwości i sumienności w wypełnianiu obowiązków.

Znajomości przedmiotu nabyć możemy przez ciągłą naukę i ćwiczenie. Każde ćwiczenie, którego wykonania od uczniów wymagamy, powinniśmy umieć okazać, a w każdym razie przez własne ćwiczenie musimy posiąść dokładną znajomość całego zasobu ćwiczeń. Dalej powinniśmy korzystać z każdej sposobności, aby przypatrzyć się, jak inni prowadzą ćwiczenia. W ten sposób nauczymy się krytykować własne prowadzenie lekcyi. Nauczyciel, który zachowaniem się swojem zdradza niepewność i niezupełne opanowanie swojego przedmiotu, łatwo traci zaufanie uczniów.

Do uzyskania zaufania i szacunku młodzieży bardzo przyczynia się dbałość o dobrą postawę i wygląd zewnętrzny. Dbałość ta nie powinna się ograniczać do sukien i zewnętrznej czystości; obejmować powinna również powietrze, otaczające każdego człowieka. Woń dymu, napitków, niemiły odór z ust wywołują niesmak i wstręt a to obniża wpływ osobisty nauczyciela.

Zawsze powinniśmy nad sobą panować, zachować dobrą postawę, zważać bacznie na wszystko, co dzieje się wśród ćwiczących a odnosić się do nich zawsze uprzejmie i życzliwie. Pamiętajmy o tem, że dzieci mają wielkie poczucie sprawiedliwości i że to poczucie wzmacnia się i rozwija przez obcowanie z nauczycielem. Dzieci mają również bystry dar spostrzegawczy; szczególnie szybko spostrzegają śmieszności i osobiste błędy nauczyciela. Ale uczą się też, choć znacznie powolniej, cenić jego przymioty i zasługi i gotowe są wszystko uczynić dla nauczyciela, którego szanują. Trudno im zrozumieć wybuchy gniewu nauczyciela. Często wydają im się one śmieszne i umyślnie je wywołują, a to rozluźnia karność i porządek. Każdy wybuch gwałtowności źle wpływa na naukę. Ale jeszcze gorszy od nauczyciela gwałtownego jest nauczyciel leniwy i bez energii. Taki jeszcze gorzej oddziałuje na powierzoną sobie młodzież. Wogóle ile razy wśród młodzieży zauważymy nieporządek lub brak karności, powinniśmy się dobrze zastanowić, czy sami nie jesteśmy temu winni.

Przed rozpoczęciem nauki gimnastyki dowiemy się, czy które dziecko nie ma złego wzroku lub słuchu; takiemu dziecku wyznaczymy stosowne miejsce w kolumnie ćwiczebnej. Musimy również zwrócić baczną uwagę na inne usterki organiczne, aby uniknąć przemęczenia i nie szkodzić zdrowiu dzieci. Sami obierzemy sobie takie stanowisko, z którego dobrze widać ćwiczących i ćwiczenia, ale będziemy je często zmieniali, aby przyzwyczaić młodzież do słuchania rozkazów z jakiegokolwiek miejsca, nawet jeżeli nauczyciela nie widzą.

Naturalna wesołość dzieci, podczas ćwiczeń bardzo pożądana jest znakiem zdrowia. Na lekcyach gimnastyki powinno się ją starannie pielęgnować a zarazem tak nią kierować, aby się nie przerodziła w swawolę; wtedy ćwiczenia i na ducha działają orzeźwiająco. Dziecko swawolne wskutek chorobliwego podniecenia nerwów należy otoczyć szczególnem staraniem.

Postarajmy się zachęcić ćwiczących nietylko do samych ćwiczeń ale i do jak najstaranniejszego ich wykonania. Jest to najlepszy środek do ożywienia leniwych, a do nauczenia porządku zbyt żywych.

Lekcya powinna być tak ułożona, aby nie wykluczyć żadnej gromady ruchów pożytecznych, aby zaspokoić najistotniejszą potrzebę ruchu całego ciała i każdej jego części. Jeżeli mamy za mało czasu, to każdą grupę odpowiednio skrócimy. Tym sposobem uzyskamy wielkie urozmaicenie, suma pracy w stosunku do czasu będzie wielka, a unikniemy zmęczenia poszczególnych partyi mięśni. Każde dziecko powinno ćwiczyć przez cały czas trwania lekcyi. Podczas ćwiczeń, których nie można wykonać równocześnie z całym oddziałem, należałoby właściwie nie ćwiczących zająć innymi ruchami, miernie natężającymi a pożytecznymi.

Każdy nowy ruch i postawę trzeba jak najzwięźlej określić i okazać. Wszystko, co mówimy do ćwiczących ma być naprzód obmyślone, a wypowiedziane krótko, dokładnie i żywo. Niepotrzebnego gadania unikać. Podczas objaśniania postawa ćwiczących jest dowolna. Nowy ruch należy systematycznie przygotować, przećwiczać go powoli nie wymagając odrazu równoczesności, a dopiero stopniowo doprowadzić do wielkiej dokładności i szybkości, zastosowanej do rozkazów.

Każdy nowy ruch powinien wypływać z poprzedzającego. Takie równomierne stopniowanie jest najlepszym środkiem do uniknięcia nieszczęśliwych wypadków i jedyną drogą do rozumnego kształcenia i rozwijania ciała. Czasem możemy dla urozmaicenia zastąpić jakąś formę ruchu jeszcze niezupełnie wyćwiczoną, inną tego samego albo wyższego stopnia; zawsze jednak wracamy do pierwotnej formy. Jeżeli przytem zauważymy, że jej wykonanie jest teraz lepsze, to widocznie zamiana była trafna i wyszła ćwiczącym na pożytek.

Przy niektórych trudniejszych ćwiczeniach (n. p. przy niektórych skokach, ćwiczeniach równoważnych, zwieszeniach i t. p.) trzeba ćwiczących przyzwyczaić do pomagania sobie wzajemnie i do ochrony. Nauczyciel jest odpowiedzialny za życie, całość członków i zdrowie powierzonej mu dziatwy.

Bardzo ważną rzeczą jest uważanie na równomierny i spokojny oddech podczas ćwiczeń. Przy niektórych ćwiczeniach występuje skłonność do wstrzymania oddechu, przy innych oddech staje się krótki i powierzchowny. Błędom tym należy przeciwdziałać, gdyż niema takiego ćwiczenia przy którem spokojny i równy oddech byłby

całkiem niemożliwy. Zwracanie uwagi na regularny i głęboki oddech podczas ćwiczeń nadaje ciału wielką wytrwałość.

Aby uniknąć przynajmniej najważniejszych błędów w prowadzeniu lekcyi, trzymajmy się następujących rad, przez Törngrena podanych:

1. Żądaj zawsze zupełnie prawidłowej postawy zasadnej, jakoteż i pierwotnej do jakiegoś ćwiczenia.

2. Nie wytrzymuj nigdy ćwiczących w jakiejś postawie dłużej, aniżeli tego wymaga nabycie wprawy, o którą przy tem ćwiczeniu idzie.

3. Jeżeli zamiast ruchu używamy postawy jako ćwiczenia, to czas jej trwania powinien być dokładnie odmierzony i ograniczony, bo zmęczenie powoduje zepsucie formy.

4. Żądaj określonej postawy, kończącej ćwiczenie i nie pozwól nigdy, aby ćwiczący postawę tę zmienili bez wyraźnego rozkazu albo innego polecenia.

5. Wyraźnym rozkazem daj ćwiczącym sposobność do zajęcia postawy, spocznij, a nie pozwól, aby sami dowolnie postawę tę przybierali, gdyż to wpłynęłoby niekorzystnie na jakość postawy wogóle.

6. Początkującym i dzieciom pozwól spocząć (najwyżej 5 sekund) po każdem dobrze wykonanem ćwiczeniu.

7. Ilekroć co do wyboru ćwiczenia są wątpliwości, wybierz raczej zbyt łatwe, aniżeli zbyt trudne.

8. Zważaj na stopniowanie: każde ćwiczenie powinno być przez poprzednie dobrze przygotowane.

9. Nigdy nie powtarzaj rozkazu 2 razy z rzędu, nawet gdyby ćwiczący nakazanego ruchu nie wykonali, albo wykonali go źle. W tym wypadku nakaż postawę spoczynkową, a po krótkiem objaśnieniu wróć do ćwiczenia.

10. Nigdy nie używaj jakiegokolwiek ćwiczenia jako kary za przewinienie moralne, niekarność lub lenistwo; obniża to powagę ćwiczeń, ożywienie i zajęcie ćwiczących.

11. Przy błędnem wykonaniu jakiegoś ruchu nie poprawiaj odrazu wszystkich błędów. Zacznij od najistotniejszego, z którego najczęściej wszystkie inne wypływają, a potem dopiero przejdź do poprawienia mniejszych błędów.

12. Poprawiaj błędy w wykonaniu jakiegoś ćwiczenia przez osobny ruch, któryby danemu błędowi przeciwdziałał, przez zmianę głosu, przez powtórzenie ruchu lub powrót do któregoś z poprzednich ruchów tego samego rodzaju, w ostateczności dopiero przez bardzo krótkie ustne wyjaśnienie.

13. Jeżeli w ten sposób nie usuniesz błędu, musisz indywidualizować. Na to jednak potrzeba wiele czasu i dlatego takie poprawianie jednostek przez okazywanie, objaśnianie i powtarzanie, powinno się odbywać w osobnym czasie, aby innym ćwiczącym nie przeszkadzać. Czasem błądzący może stanąć przed oddziałem, wykonać ruch i otrzymać pouczenie.

14. Bądź zadowolony, jeżeli każdym razem poprawisz tylko najistotniejsze błędy. Tym sposobem każde ćwiczenie wpłynie korzystnie na rozwój ciała i wynikającą z niego zręczność.

15. Okaż swoje zadowolenie, jeżeli poprawka osiągnie zamierzony skutek.

16. Do każdej lekcyi bądź przygotowany tak, abyś nie potrzebował podczas lekcyi zaglądać do książki lub kartki.

17. Zawsze zważaj na spokojny i równy oddech.

A nakoniec przykazanie, dla każdego nauczyciela najważniejsze: Niech całą twoją działalnością kieruje miłość ojczyzny i młodzieży.

# I. Zlot ruskich sokołów we Lwowie.

Dnia 10. wrzećnia b. r. odbył się we Lwowie I. zlot ruskich sokołów i siczowników, z okazyi poświęcenia sztandaru »Sokoła-bat'ka«, pierwszego ruskiego gniazda sokolego w Galicyi. — W zlocie tym wzięło udział — oprócz zaledwie kilkuset sokołów miejskich w jednolitych strojach sokolich — prawie trzy tysiące sokołów włościańskich i siczowników, i ci nadawali charakter całej tej uroczystości.

Przebieg zlotu był następujący:

W sobotę, dnia 9. września wieczór, — odbyła się uroczystość powitania uczestników zlotu i gości w sali Filharmonii lwowskiej. Do tłumnie zgromadzonej publiczności przemówił pierwszy prezes »sokoła bat'ka«, wskazując na dorobek kilkunastoletniej pracy i wyjaśniając cele i zadania sokoła — jako instytucyi gimnastyczno-wychowawczej. Po nim przemawiał cały szereg reprezentantów ruskich towarzystw tak w kraju jak i zagranicą, między innymi reprezentant Rusinów z Brazylii, Hamburga, Kijowa, Czerniowiec. Z innych słowiańskich narodów reprezentowani byli tylko Czesi, którzy wysłali dwóch sokołów w mundurach, za których przemawiał na temat solidarności słowiańskiej... Chorwaci zaś wysłali tylko telegram z życzeniami. Resztę uroczystości wypełniły produkcye chóru, orkiestry i gra na fortepianie.

W niedzielę, dnia następnego — już o godzinie 6. rano miały się odbyć próby ćwiczeń na boisku »sokoła bat'ka« (dawniej tor cyklistów, obecnie własność Rusinów). Lecz deszcz ulewny — powtarzający się kilka razy — uniemożliwił odbycie prób w całości. Następnie odbyła się msza polowa – poczem po kilku przemówieniach i po odśpiewaniu »Szcze ne wmerła Ukraina«, uformował się pochód.

W pochodzie — według szczegółowych obliczeń — wzięło udział: 18 sokołów konnych umundurowanych, około 420 sokołów pieszych (wraz z reprezentacyami), około 2700 sokołów włościańskich w strojach ludowych, tylko w czapkach sokolich. (W tej liczbie

około 200 siczowników, gdyż reszta wraz z Dr. Trylowskim udziału w zlocie nie wzięła). Dalej 66 sokołów włościańskich i siczowników na koniach, 430 kobiet — (część w strojach gimnastycznych reszta w ludowych, młodzieży gimnazyalnej i akademickiej około 800. Do pochodu przygrywało 9 orkiestr przeważnie włościańskich. Razem więc wszystkich osób stanęło do pochodu około 4600. Gazety ruskie a i niektóre pisma polskie — powyższe liczby podwoiły licząc widocznie uczestników »na oko«.

Pochód — przeszedłszy kilka głównych ulic Lwowa — rozwiązał się po »defiladzie« w końcu ul. Zyblikiewicza. Wrażenie pochodu dla ludzi zupełnie objektywnie patrzących nie było nadzwyczajne. Pomimo poprzednich nawoływań w gazetach ruskich, aby trzymać się dziarsko i swobodnie (»badioro«) — widać było na uczestnikach pochodu pewnego rodzaju przygnębienie i zakłopotanie. W nierównych szeregach ustawiczne nawoływania się wzajemne i popychania. Jedynie malownicze ludowe stroje ustawionych we czwórki wieśniaczek i wieśniaków bawiły oko. Publiczność polska przypatrywała się pochodowi spokojnie, gdzieniegdzie tylko zebrana ruska publiczność witała uczestników okrzykami »sławno!« Cały pochód trwał około 30 minut.

Po południu o godz. 4 miały się zacząć publiczne ćwiczenia zlotowe na boisku »sokoła-bat'ka«, lecz zaczęły się dopiero po godz. 5-tej. Boisko z powodu ciągłego deszczu było zupełnie rozmokłe a w kilkunastu miejscach ćwiczący brodzili po kostki w błotnistych kałużach.

Rozpoczęto ćwiczeniami wolnemi wiejskich sokołów. Do ćwiczeń wyszły 4 kolumny czwórkowe liczące razem 340 uczestników. Wejście pojedyncze, miejsca dla ćwiczących oznaczone nie były, z powodu czego równanie i krycie nieszczególne. Wykonano 4 obrazy ćwiczeń wolnych w takt muzyki ruskich narodowych pieśni, które ćwiczący sami śpiewali. Ćwiczenia — układu najbardziej pojedynczego — nie sprawiły efektu, z powodu bądź wykonania poszczególnych ruchów, bądź też z powodu nic nie przedstawiającego układu tychże ćwiczeń, wreszcie z powodu leniwego tempa — w jakim były wykonane. Przy zejściu — defilada przed trybuną naczelnika.

Drugim punktem były ćwiczenia laskami, wykonane przez młodzież gimnazyalną w liczbie 143. Wprawdzie według programu mieli to być sokoli miejscy, w rzeczywistości jednak byli to studenci ze Lwowa, Przemyśla, Tarnopola. Układ ćwiczeń laskami odznaczał się pewną myślą, całość byłaby nawet efektowna, gdyby nie marne wykonanie. Swoją drogą — wielką przeszkodą ku temu było grząskie boisko.

Następnie wykonały dziewczęta wiejskie w liczbie 85 trzy obrazy chorągiewkami — śpiewając przytem również pieśni narodowe.

W końcu 137 sokolic w strojach gimnastycznych wykonały ćwiczenia czerwonymi ręcznikami, w takt walca. Tak jedne jak drugie

ćwiczenia, gdyby były wykonane w słońcu, przedstawiałyby ładny obrazek — w zmroku zaś nie wywołały wrażenia na jakie zasługiwałyby.

Na tem z powodu ciemności zakończono program zlotu. Zbyteczne dodawać, że publiczność ruska tłumnie na trybunach zebrana, oklaskiwała owacyjnie każdy punkt programu, oceniając ten występ ze stanowiska narodowego, pomijając niedomagania techniczne — wpadające w oko bezstronnym fachowcom. *J. T.*

---

# SCOUTING

jako system wychowania młodzieży na podstawie dzieła generała Baden-Powella — przez A. Małkowskiego, członka Grona nauczycielskiego Sokoła-Macierzy.

---

*(K.)* Taki tytuł nosi książka świeżo wydana przez Związek gimnast. Tow. sokolich.

Sprawa wychowania młodzieży jest u nas w zaniedbaniu. Społeczeństwo, które nie posiada szkoły w swem ręku powinno tem baczniejszą zwracać uwagę na młodzież i tem troskliwszą opieką otaczać ją poza szkołą, aby jej wynagrodzić to, czego jej niedostaje z powodu braku szkoły narodowej. Ten brak zastąpić musi dom rodzinny i organizacye narodowe, które powinny wszczepiać w serca młodzieży ducha narodowego i obywatelskiego.

Sokół — jako instytucya narodowa i mająca za zadanie odrodzenie duchowe i cielesne narodu — powinien stać w pierwszym rzędzie wśród pracowników nad młodzieżą. Czy on jednak to zadanie spełniał? Niewątpliwie, że »Sokół« gromadząc młodzież na sali gimnastycznej i urządzając od dziesiątków lat obchody narodowe, pracował dużo w kierunku uświadomienia narodowego naszej młodzieży.

Zorganizowanej jednak i celowej pracy nad młodzieżą dotychczas w »Sokole« nie było. Tu, gdzie potrzeba ciągłej i planowej pracy zgromadzanie młodzieży na sali przy gimnastyce i dorywcze obchody — nie wystarczają. Wychowanie nie znosi żadnej dorywczości; aby wydało pożądane owoce musi być planowe i ciągłe. Możność takiej właśnie planowej i zorganizowanej pracy nad wychowaniem młodzieży daje »scouting«.

Ojczyzną scoutingu jest Anglia. Nie będę się zastanawiał nad historyą powstania tej organizacyi. Ciekawi znajdą jej opis w książce dha Małkowskiego.

»Celem scoutingu — czytamy w książce — jest wprowadzenie do wychowania młodzieży czynnika, któryby stworzył z niej pełnych ludzi, rozwiniętych pod każdym względem nietylko umy-

słowym i moralnym, ale i fizycznym. Chce wyrobić młodzież na dobrych obywateli, zdolnych i chętnych do pracy, a w razie potrzeby umiejących skutecznie pomóc ojczyźnie«.

Jak więc widzimy scouting posiada dwa cele: wychowanie moralne i fizyczne, złączone w jedną nierozerwalną całość. Stosownie więc do tego założenia dzieli się książka na dwie części. W pierwszej omawia autor »stronę sportową« scoutingu, w drugiej zaś moralną.

Pod stronę sportową rozumiemy przedewszystkiem wycieczki w pole, których zadaniem jest zapoznać młodzież z przyrodą i przyzwyczaić ją do obozowania pod gołem niebem.

Ta część książki dzieli się na następujące rozdziały:

1. Spostrzegawczość t. j. obserwowanie, spostrzeganie i zapamiętanie przedmiotów blizkich i dalekich, wyróżniających się punktów okolicy itp., tropienie. Wnioskowanie na podstawie zauważonych śladów i znaków, ćwiczenie wzroku, słuchu i węchu.

2. Poznanie przyrody: poznanie ptaków, zwierząt, roślin, gwiazd i t. p. Podchodzenie zwierząt i podpatrywanie ich.

3. Obozowanie: rozłożenie i zagospodarowanie się w obozie, budowa szałasów, zakładanie ognia, gotowanie, ocena odległości, wysokości i liczby, pionierka.

4. W pochodzie: oryentowanie się według map, kompasu słońca, gwiazd i t. p., wiadomości o pogodzie, droga w bezdrożu i droga powrotna, sygnalizacya i rysowanie szkiców.

6. Żeglarstwo: robienie węzłów, sporządzanie i naprawianie ubrań i żagli, budowa łodzi i tratew, wiosłowanie, ratowanie tonących, wspinanie się po linach i masztach.

W drugiej części znajdujemy znowu rozdziały:

6. Ratownictwo: jak ratuje się z ognia, wody, zatrucia gazami, kiedy poniosą konie, podczas paniki i wypadków ulicznych, pierwsza pomoc i środki doraźnie zaimprowizowane.

7. Zahartowanie ciała: zdrowie, hygiena osobista, czystość, wstrzemięźliwość, palenie tytoniu, ćwiczenia gimnastyczne, pokarm i t. d.

8. Scoutkraft (harcerstwo): organizacya scoutowa, scoutowe prawo, tajne znaki, odznaki, karność itd.

9. Rycerskość: przepisy honorowe rycerzy, ofiarność, odwaga, miłosierdzie, oszczędność, rycerskość względem kobiet, obowiązek spełnienia codzień »dobrego uczynku«, doskonalenie się i powodzenie w życiu.

10. Patryotyzm: geografia Polski, historya polska i życiorysy naszych wielkich ludzi, obowiązki dobrych obywateli, służba sprawie, służba sokola.

(C. d. n,).

# Kronika.

**Statystyka ameryk. footballu.** Czasopismo londyńskie »Sportsman« podaje:

Od r. 1905 — kiedy wprowadzono bardziej ludzkie prawidła gry (Rugby) — było w r. 1905 przy footballu 26 wypadków śmierci — 5 wypadków złamania kości lędźwowych i wstrząsów mózgowych — 7 poranień dolnych części ciała — 3 złamania kręgosłupa i około 200 poranień innej natury.

W latach następnych:

11 13 wypadków śmierci — i 100 poranień różnej natury — w r. 1909 — 33 wypadków śmierci i 200 poranień różnej nat. — w r. 1910 — 19 wypadków śmierci i 400 poranień różnej nat. Prawie wszyscy footballiści nabyli wadę serca. Przyczyna tego, że rugby grają głównie studenci. *(K. u. G.)*

**Gimnastyka w Japonii.** Towarzystwa gimnastyczne japońskie założone zostały w r. 1890, kiedy filantrop, Tokitiro Hytaka, założył t. zw. Taj-Yykukai, chcąc podnieść rozwój fizyczny ziomków, ażeby »wzmocnić energię i pewność siebie«. Już w pierwszym roku istnienia tow. założyło dwie sale gimuastyczne na modłę europejską, co naśladowano wkrótce na prowincyi, gdzie istnieją dzisiaj setki takich zakładów. Członków ćwiczących się tow. jest przeszło 40 tysięcy, każdy zaś płaci wkładkę roczną 5 yennów, t. j. 10 kor. Siedzibą stowarzyszenia jest Tokio, prezesami zaś bywali tacy dostojnicy, jak hr. Nosu lub hr. Yamagato; obecnie jest nim jedrn z książąt krwi.

Niezależnie od tego istnieją w Japonii inne towarzystwa gimnastyczne, mniejsze, t. zw. Botokukui, liczące 350 tysięcy członków. Mają one mniejsze wkładki.

Tow. Tai-Ykukai posiada m. i. wspaniałe pływalnie w Tokio, słynne strzelnice w Ushigomi, najbogatsze sale gimnastyczne w Osaka i Hakkaida.

W r. 1910 odbyło się w Tokio w obecności cesarza i przedstawicieli władz uroczyste otwarcie gmachu osobnego dla kultury cielesnej, łączącego w sobie wszystko, co tylko w dziedzinie tej pomyślane być może. Jest to stadyon wzorowy, gdzie prowadzone i uprawiane są wszelkie ćwiczenia i sporty ruchowe.

Wychowanie japońskie polega, jak wiadomo, przedewszystkiem na wpajaniu poczucia obowiązku, która to zasada ma zupełne zastosowanie i w kulturze ciała. Członkowie towarzystw są obowiązani każdej chwili stawić się na wezwanie swego zarządu — i nikt nie ośmieli się od tego uchylić, gdyż stanowiłoby to dlań najwyższą hańbę. Zebrani po takiem wezwaniu oddawać się muszą bądź ćwiczeniom gimnastycznym, bądź jakiemuś sportowi, strzelaniu i t. p. Wszystko to stanowi przedmiot powszechnego zainteresowania, które datuje się od lat wcześniejszych, mianowicie powstaje w wieku szkolnym,

kiedy młodzież tworzy związki dla gier ruchowych, do których wszyscy bez wyjątku należą.

Kształcenie cielesne jest w Japonii stale włączone do programu szkolnego i niktby nie ośmielił się wyrzucić albo ukrócić w szkole gimnastykę. Obecnie odbywają się nawet narady w kierunku zmniejszenia w szkole godzin pracy umysłowej na rzecz ćwiczeń cielesnych. Od r. 1892 istnieje w Kodżimati pod Tokio t. zw. Taishogako, t. j. osobny zakład, mający na modłę Instytutu centralnego w Sztokholmie, przygotowywać nauczycieli gimnastyki. Pod względem metody Japończycy coraz bardziej wprowadzają zasady Linga, uzupełniane jednak dawnemi własnemi zasadami, które słuszne w nas budzą podziw.

**Nowy stadyon** otrzyma wkrótce Nowy Jork. Ćwiczysko to objąć ma 40.000 widzów, kosztować zaś będzie około 700 tysięcy dolarów.

**Gimnastyka we Włoszech** od lat kilku zajmuje koła wpływowe, które w ten sposób pragną osiągnąć wzrost potęgi swej ojczyzny. Na czele usiłowań rzeczonych stoi rząd włoski, który przed paru laty rozpoczął znaczne reformy w kształceniu cielesnem młodzieży. Wpływ znaczny na zainteresowanie sprawy wywiera związek gimnastyczny »La Federazione gimnastica nazionale italiana«, jednoczący różnorodne i liczne stowarzyszenia gimnastyczne kraju. Obok tego istnieją inne placówki ważne, propagandy kulturu cielesnej, mianowicie »l' Instituto nazionale per incremente die educazione fisica« oraz »La Federazione scolastica nazionale die educazione fisica«. Ostatnia powstała w r. 1906 założona przez Bruto Amante w celu szerzenia wśród młodzieży szkolnej zamiłowania do kultury cielesnej i w celu wprowadzenia w czyn odnośnych praw i postanowień władzy. Tworzone są w tym celu stowarzyszenia szkolne, które w ciągu lat trzech dosięgły liczby 125, gromadząc przeszło 10.000 młodzieży.

Wspomniany powyżej «Instituto« ma również na celu szerzenie gimnastyki w szkole i poza jej murami, szczególnie przez urządzanie zawodów sportowych oraz opracowanie metod kultury cielesnej. Pozatem w zakres działalności tego zakładu, któremu przewodniczy sen. Lucchini, wchodzi urządzenie szkół na powietrzu, wycieczki szkolne lub dla dorosłych, sprawa każdoręczności, śpiew chóralny. Prace tego zakładu oparte są na podstawie subwencyi rządowej, wynoszącej 15.000 lirów rocznie.

Sprawa kultury cielesnej w szkole włoskiej uczyniła ostatnio znaczne postępy od chwili uchwalenia prawa z dnia 26. grudnia 1909 r., oraz instrukcyi z 22. grudnia z. r. Według tych przepisów gimnastyka jest obowiązkową we wszelkich szkołach początkowych i średnich i wpływ posiada przy przechodzeniu do klas wyższych. Nauczyciele gimnastyki przygotowują się w trzech instytutach wych. cielelesnego w Rzymie, Neapolu i Turynie z kursem dwuletnim; wstęp do nich mają tylko dyplomowani nauczyciele.

Dla podniesienia poziomu prowadzenia nauki gimnastyki w szkołach, gminy mogą przeznaczać na urządzenie sal ćwiczebnych część funduszów ogólnych, przyczem połowę sumy potrzeknej daje rząd w postaci subwencyi. Na czele wydziału gimnastycznego stoi obecnie we włoszech Romano Guerra, znany i ceniony gimnastyk włoski.

Co do metody, zaznaczamy, że pomimo usilnej propagandy zwolenników Mossa w kierunku uznania za podstawę kultury cielesnej we Włoszech systemu Linga, panuje obecnie jeszcze w tej sprawie mieszanina i zagmatwanie, czego dowód najlepszy w czasie międzynarodowych zawodów i ćw. młodzieży w Turynie w r. 1911, choć nie ulega kwestyi, że i pod włoskiem niebem zwyciężą zasady Linga, który je przecie zaczerpnął ze wskazań świata starożytnego.

*Ruch.*

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.